

ABSTRAK

FRANSISKA INTAN S. NIM : 6113121027. Perbedaan Pengaruh Latihan Menendang Menggunakan *Rubber Resistance* Dengan Latihan Menendang Menggunakan *Bending* Terhadap Hasil Kecepatan Tendangan Lurus Pada Atlet Sabuk Merah Pencak Silat Perguruan Kun-Taw Bangau Putih Indonesia Satlat Krakatau 1 Medan Tahun 2015.

(Pembimbing Skripsi : RAHMAN SITUMEANG)

Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan, UNIMED 2016.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pengaruh antara latihan menendang menggunakan *Rubber Resistance* dan latihan menendang menggunakan *bending* terhadap hasil kecepatan tendangan lurus pada atlet sabuk merah Pencak Silat Perguruan Kun-Taw Bangau Putih Indonesia Satlat Krakatau 1 Medan Tahun 2015. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *experiment*. Populasi adalah seluruh atlet sabuk merah Pencak Silat Perguruan Kun-Taw Bangau Putih Indonesia Satlat Krakatau 1 Medan Tahun 2015 berjumlah 28 orang. Jumlah sampel 14 orang diperoleh dengan teknik *purposive sampling*, selanjutnya dibagi menjadi dua kelompok dengan teknik *matching by pairing* yaitu kelompok latihan menendang menggunakan *Rubber resistance* dan latihan menendang menggunakan *Bending*. Instrumen penelitian untuk pengumpulan data dengan tes dan pengukuran yaitu tes hasil kecepatan tendangan untuk mengetahui kecepatan tendangan tendangan depan.

Analisis hipotesis pertama dari data *pre-test* dan data *post-test* hasil kecepatan tendangan lurus pada kelompok latihan menendang menggunakan *rubber resistance* diperoleh t_{hitung} sebesar 6,30 serta t_{tabel} sebesar 2,45 dengan $\alpha = 0,05$ ($t_{hitung} > t_{tabel}$) berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Jadi, latihan menendang menggunakan *rubber resistance* berpengaruh secara signifikan terhadap hasil kecepatan tendangan lurus pada atlet sabuk merah Pencak Silat Perguruan Kun-Taw Bangau Putih Indonesia Satlat Krakatau 1 Medan Tahun 2016.

Analisis hipotesis kedua dari data *pre-test* dan data *post-test* hasil kecepatan tendangan lurus pada kelompok latihan menendang menggunakan *bending* diperoleh t_{hitung} sebesar 8,23 serta t_{tabel} sebesar 2,45 dengan $\alpha = 0,05$ ($t_{hitung} > t_{tabel}$) berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Jadi, latihan menendang menggunakan *bending* berpengaruh secara signifikan terhadap hasil kecepatan tendangan lurus pada atlet sabuk merah Pencak Silat Perguruan Kun-Taw Bangau Putih Indonesia Satlat Krakatau 1 Medan Tahun 2016.

Analisis hipotesis ketiga dari perhitungan rata-rata dan simpangan baku gabungan dari data *post-test* hasil kecepatan tendangan lurus pada kelompok latihan menendang menggunakan *rubber resistance* dan kelompok latihan menendang menggunakan *bending* diperoleh harga t_{hitung} sebesar 0 serta t_{tabel} sebesar 2,18 dengan $\alpha = 0,05$ ($t_{hitung} < t_{tabel}$) berarti H_0 diterima dan H_a ditolak. Jadi, latihan menendang menggunakan *rubber resistance* tidak lebih baik daripada latihan menendang menggunakan *bending* terhadap kecepatan tendangan depan pada atlet sabuk merah Pencak Silat Perguruan Kun-Taw Bangau Putih Indonesia Satlat Krakatau 1 Medan Tahun 2015.